

Pilule : 21jours

Mode d'emploi



AMOUR › COUPLE › SEXUALITÉ › CONTRACEPTION ›
IST › SIDA › GROSSESSE › ÉCOUTE › IVG › PARENTALITÉ

› CENTRE DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE ›

AMOUR › COUPLE › SEXUALITÉ › CONTRACEPTION ›
IST › SIDA › GROSSESSE › ÉCOUTE › IVG › PARENTALITÉ

www.rhone.fr

Pilule 21 jours : mode d'emploi

Quand commencer votre plaquette ?

Le 1er jour de vos prochaines règles, en notant de quel jour de la semaine il s'agit.

Comment ?

Prenez 1 comprimé chaque jour à la même heure et sans oubli, pendant 21 jours, dans l'ordre indiqué sur la plaquette.
Toute plaquette entamée doit être terminée.
Votre plaquette finie, arrêtez de prendre votre pilule pendant 7 jours.
Pendant cet arrêt de 7 jours, les règles vont survenir. Le 8ème jour, commencez une nouvelle plaquette, que les règles arrivent ou pas, soient terminées ou non. Vous devez commencer vos plaquettes toujours le même jour de la semaine.



Quelle efficacité ?

Votre pilule est efficace dès le 1er jour de la prise et également pendant l'arrêt de 7 jours.

Astuces

- faites sonner votre portable à l'heure de la prise
- gardez toujours avec vous une plaquette supplémentaire afin de pallier les imprévus (sortie ...)

Oublis

Prenez immédiatement le comprimé oublié et continuez la prise normale à l'heure habituelle, même si 2 comprimés doivent être pris le même jour.

Si oubli de plus de 12 heures :

- utilisez des préservatifs pendant 7 jours en plus de la pilule
- prenez la contraception d'urgence en cas des rapports sexuels dans les 5 jours précédant l'oubli
- si l'oubli a lieu pendant la dernière semaine de la plaquette, commencez la plaquette suivante en supprimant les 7 jours d'arrêt habituel

Vomissements ou diarrhées

S'ils surviennent dans les 4 heures suivant la prise de la pilule, reprenez un comprimé immédiatement et rappelez le centre de planification.

Départ à l'étranger

En cas de décalage horaire avec la France, gardez la même heure de prise en prenant l'heure locale; pour les grands projets en avion, gardez votre plaquette avec l'ordonnance sur vous.

© Photo : Noha Bellon - Département du Rhône - DSEF - Édition juillet 2011 - 1500 ex